عِنْدَما أَشْعُرُ بِالانْفِعالِ



فكرة ورسوم:
ترايس موروني

تأليف:
ماري فياض

عِنْدَما أَشْعُرُ

بِالانْفِعالِ



فكرة ورسوم:

ترايس موروني

تأليف:

ماري فياض

عِنْدَما أَشْعُرُ بِالانْفِعالِ
أُحِسُّ كَما لَوْ أَنَّ بَطْني **يَتَمَوَّجُ** وَيَلُفُّ وَيدورُ
وَ... أَنَّني سَأَمْرَضُ!





عِنْدَما أَشْعُرُ بِالانْفِعالِ
فَإِنَّ جَسَدي يَشْعُرُ
بِالارْتِعاشِ
وَ **عَدَمِ الرّاحَةِ**



قَلْبي يَنْبِضُ بِسُرْعَةٍ حَقًّا وَتَنَفُّسي **سَريعٌ**
وَسَطْحِيٌّ... وَأَشْعُرُ بِالحَرِّ حَقًّا... وَمِنْ ثَمَّ بِبَرْدٍ شَديدٍ...
وَبَعْدَ ذٰلِكَ أَبْدَأُ بِالتَّعَرُّقِ أَحْيانًا!



عِنْدَما أَشْعُرُ **بِالانْفِعالِ**

أَوَدُّ أَنْ أَجْري وَأَخْتَبِئَ خَلْفَ أُمِّي.

أَتَشَبَّثُ بِساقَيْها وَأَطْلُبُ مِنْها أَنْ توقِفَ

الأَشْياءَ الَّتي تَجْعَلُني مُنْفَعِلًا، وَأَنْ تَجْعَلَ القَلَقَ يَخْتَفي.



يَشْعُرُ الجَميعُ بِالانْفِعالِ أَحْيانًا

(حَتّى الكِبار)



بَعْضُ الأُمورُ الَّتي تَجْعَلُني أَشْعُرُ بِالانْفِعالِ وَالقَلَقِ حَقًّا هِي...

اضْطِراري إِلى فِعْلِ أَوْ قَوْلِ شَيْءٍ أَمامَ الآخَرينَ...



أَوِ الإِخْلادُ إِلى النَّوْمِ

(حَتّى في مَنْزِلِ أَفْضَلِ أَقْرِبائي)...





أَوْ تَجْرِبَةُ أَشْياءَ جَديدَةٍ... كَدُروسِ السِّباحَةِ مَثَلًا!

الانْفِعالُ يَعْني الشُّعورُ **حَقًّا، حَقًّا، حَقًّا**

بِالقَلَقِ بِشَأْنِ أَمْرٍ ما.

أَحْيانًا أَشْعُرُ بِالقَلَقِ مِنْ أَنْ يَحْدُثَ أَمْرٌ سَيِّئٌ، أَوْ أَنَّني

لَنْ أَقومَ بِعَمَلٍ جَيِّدٍ في أَمْرٍ ما، أَوْ لَنْ أَكونَ قادِرًا عَلى التَّعامُلِ

مَعَ نَفْسي عِنْدَما أُجَرِّبُ شَيْئًا جَديدًا،

أَو... أَنَّني لَسْتُ جَيِّدًا بِما يَكْفي.





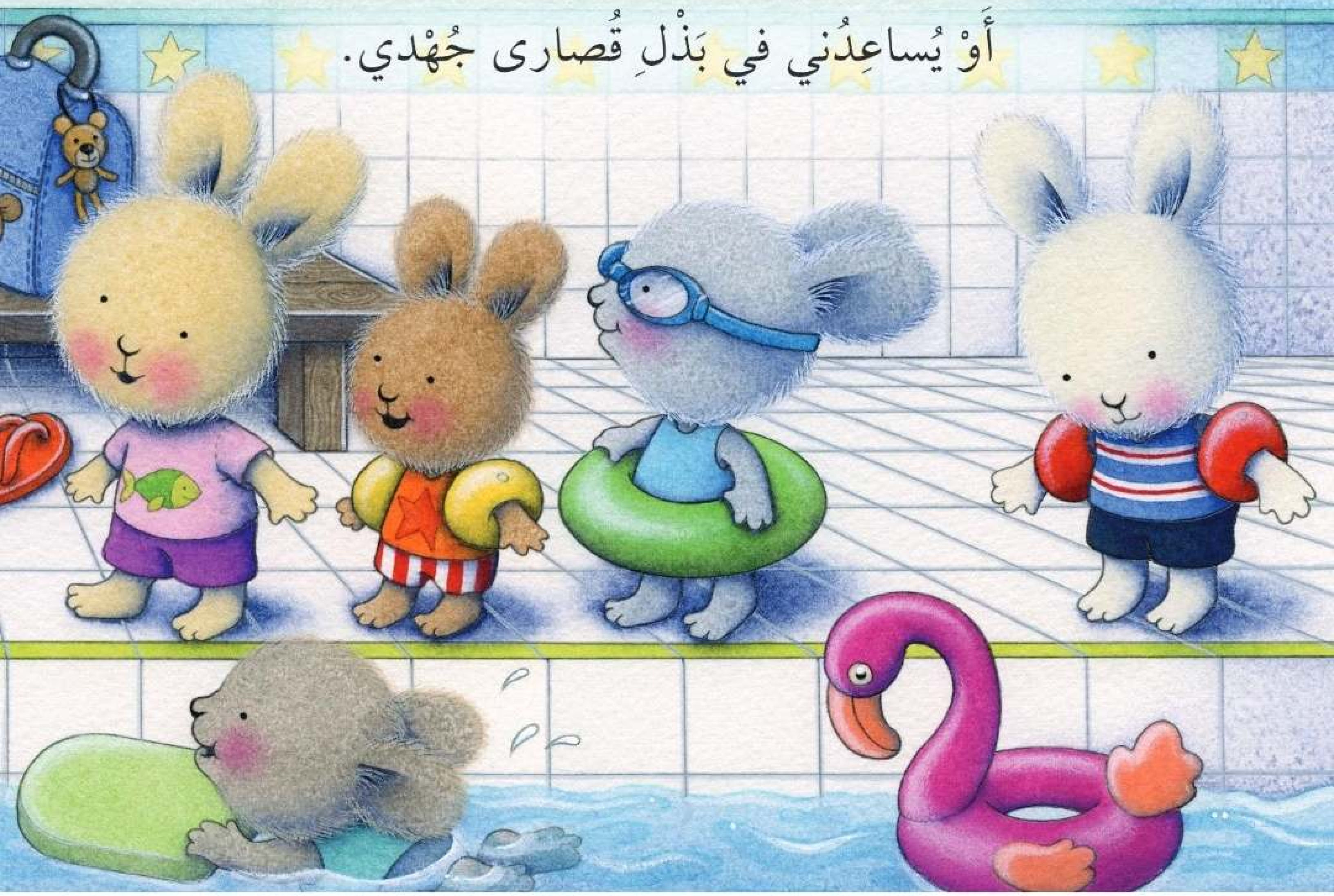
لا بَأْسَ بِأَنْ نَشْعُرَ بِالانْفِعالِ.

أَحْيانًا يَكونُ القَليلُ مِنَ الشُّعورِ بِالانْفِعالِ أَمْرًا جَيِّدًا جِدًّا.

يُمْكِنُهُ أَنْ يُساعِدَ عَقْلي وَجَسَدي عَلى الإِحْساسِ بِالمَزيدِ مِنَ اليَقَظَةِ وَالوَعْيِ،

وَالمَزيدِ مِنَ الطّاقَةِ، حَتّى أَتَمَكَّنَ مِنَ الاسْتِجابَةِ لِلْأَشْياءِ بِشَكْلٍ أَسْرَعَ،

أَوْ يُساعِدُني في بَذْلِ قُصارى جُهْدي.




قَواعِدُ حَوْضِ السِّباحَةِ
مَمْنوعٌ الرَّكْضُ
التَّدافُعُ
التَّنَمُّرُ

عِنْدَما أَشْعُرُ بِالانْفِعالِ أُحاوِلُ أَنْ أَتَذَكَّرَ القِيامَ بِالأَشْياءِ الَّتي تُساعِدُ عَلى تَهْدِئَةِ جَسَدي وَعَقْلي...





مِنْ مِثْلِ أَخْذِ أَنْفاسٍ عَميقَةٍ وَبَطيئَةٍ

تَصِلُ إِلى بَطْني...

إِلى الدّاخِلِ... 1 2 3 ...

إِلى الخارِجِ... 1 2 3 ...

أَوِ التَّحَدُّثَ إِلى شَخْصٍ ما يُمْكِنُ أَنْ يُساعِدَني عَلى أَلّا تَبْدو الأُمورُ مَصْدَرَ قَلَقٍ شَديدٍ بَعْدَ الآن...

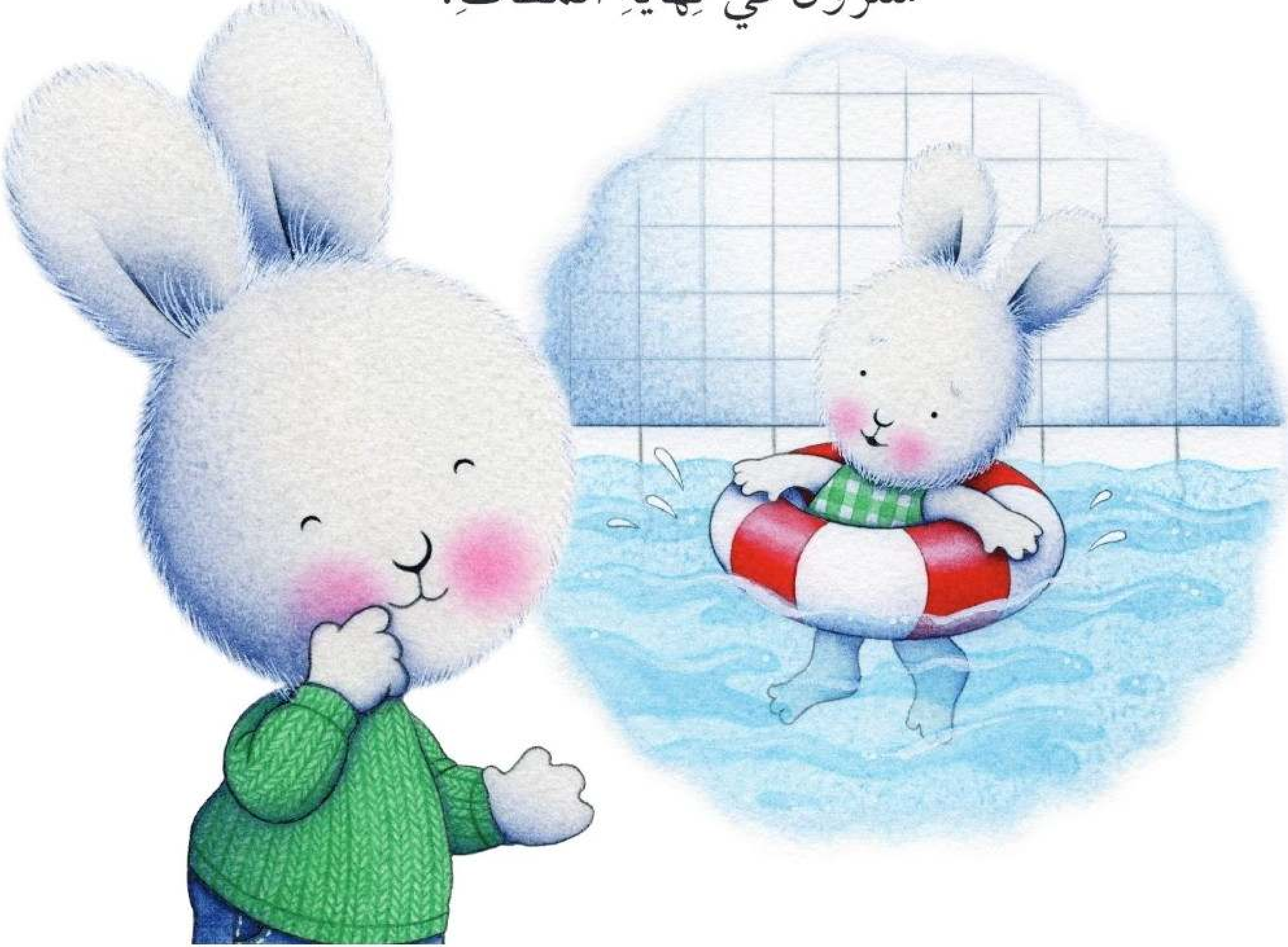


أَوْ أَنْ أَتَخَيَّلَ نَفْسي أَتَأَقْلَمُ جَيِّدًا

مَعَ الشُّعورِ بِالانْفِعالِ، وَأَقولَ لِنَفْسي

إِنَّني سَأَكونُ عَلى ما يُرامُ، وَإِنَّ الأَحاسيسَ الانْفِعالِيَّةَ

سَتَزولُ في نِهايَةِ المَطافِ.



الشُّعورُ بِالانْفِعالِ غَيْرُ مُريح،
وَهُوَ يَجْعَلُني غَيْرَ راغِبٍ في القِيامِ بِأَيِّ شَيْءٍ.
وَلٰكِنْ إِذا حاوَلْتُ عَلى الأَقَلِّ وَشَعَرْتُ أَنَّني بِخَيْرٍ،
عِنْدَئِذٍ في المَرَّةِ القادِمَةِ يَجِبُ أَنْ أَفْعَلَ الشَّيْءَ نَفْسَهُ
فَقَدْ لا أَشْعُرُ بِالانْفِعالِ.
بَعْدَ ذٰلِكَ، في المَرَّةِ القادِمَةِ، قَدْ أَسْتَمْتِعُ بِهِ حَقًّا.
وَمِنْ ثَمَّ، في مَرَّةٍ أُخْرى، قَدْ أَتَطَلَّعُ إِلى القِيامِ بِذٰلِكَ،
وَمِنْ بَعْدُ، في المَرَّةِ التّالِيَةِ، رُبَّما
أَسْأَلُ نَفْسي لِماذا شَعَرْتُ
بِالانْفِعالِ بِأَيَّةِ حالٍ!

